Uinti Tampere

Toimintakäsikirja

Sisältö

1. Uinti Tampere 3
2. Missio, visio 3
3. Vastuullisuus ja arvot 3
4. Hallinto ja organisaatio 4
4.1. Henkilöstö 4
4.2. Talous 5
5. Kurssitoiminta 5
5.1. Aikuisten liikunta 5
6. Kilpauinti 6
6.1. Uimarin polku 6
7. Vesipallo 9
8. Taitouinti 9
9. Seuran tuki urheilijoille 10
10. Harrastuksen kustannukset 10
11. Pelisäännöt 12
12. Uimahallit ja harjoittelupaikat 12
13. Viestintäsuunnitelma 13
14. Opas kilpauimarille ja vanhemmille 13

Uinti Tampere

1. Uinti Tampere

Uinti Tampere on vuonna 2013 perustettu uinnin erikoisseura. Seura on saanut alkunsa Tampereen Uimaseuran ja Kooveen uintijaoksen yhdistäessä toimintansa. Tarjoamme mahdollisuuden harrastaa uintia kaikenikäisille kaikilla tasoilla - vauvauinnista maajoukkuetoimintaan ja aikuisten harrasteliikuntaan. Toimintaamme kuuluu laaja kurssitarjonta uinnin aloittaville, taitouinnin ja vesipallon alkeisryhmät, menestyvä kilpauinti sekä ylimmän sarjatason naisten ja nuorten vesipallojoukkueet.

Löydät meidät:

- Kotisivu: www.uita.fi
- Facebook: @uintitampere
- Instagram: @uintitampere
  Linkatettasi päivityksiä UiTasta muista käyttää #uintitampere #vihreähyökyaalto # vahvallaotteella
- Youtube: Uinti Tampere
- Toimisto sijaitsee Kalevan uimahallin kellarikerroksessa osoite Joukahaisenkatu 7, 33540 Tampere

Hallinnoimme myös Kaukajärven saunaa:

- Kotisivu www.kaukajarvensauna.fi
- Facebook: @kaukajarvensauna
- Instagram: @kaukajarvensauna
- Kangasalantie 80, 33730 Tampere

2. Missio, visio ja arvot

Arvoja

Vahvasti yhteisöllinen, menestyminen huippu-urheilussa, uimataidon edistäminen, intohimona vesiliikunta

Visio

UiTa mahdollistaa unelmia

Missio

UiTa: osaamista lastenaltaasta olympia-altaaseen

3. Vastuullisuus ja arvot

Talous. Käytämme resurssimme tehokkaasti liikunnan ja urheilun näkökulmasta. Pyrimme ohjaamaan kertyneet tulot urheilun edistämiseen ja harrastusmaksujen maltillisuuteen, toiminnan kehitykseen ja vakaan talouden ylläpitoon.

Syrjimättä. Syrjinnälle, häirinnälle ja kiusaamiselle on nollatoleranssi. Edistämme syrjimättömyyttä iän, sukupuolen, etnisen alkuperän, toimintakyvyn, kielen, uskonnon, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.

Tasa-arvo on kaiken toimintamme ja päätöksenteon lähtökohta. Kaikille tarjotaan mahdollisuus harrastaa lajiaan omalla tasollaan.
Puhtaasti. Työskentelemme aktiivisesti dopingia vastaan. Vahvistamme nuorten tietoisuutta päihteiden terveysvaikutuksista. Pyrimme toiminnassamme kestäviin ympäristö- ja ilmastoratkaisuihin.
Läpinäkyvästi. Tiedotamme ja viestimme toiminnastamme avoimesti mm. kotisivujen ja tiedotteiden kautta. Päätöksenteossa olemme riippumattomia emmekä aja henkilökohtaisia etuja.

4. Hallinto ja organisaatio

Yhdistys pitää vuosittain kaksi varsinaista kokousta. Kevätkokous pidetään maalis-toukokuussa jolloin vahvistetaan edellisen toimintavuoden tilinpäätös ja toimintakertomus. Syyskokous pidetään loka-joulukuussa ja siellä päätetään tulevan vuoden toimintasuunnitelma ja budjetti. Syyskokouksessa valitaan uusi hallitus tulevaksi toimintavuodeksi.
Hallitukseen kuuluu puheenjohtaja sekä 8-9 jäsentä. Hallitus kokoontuu keskimäärin 10-12 kertaa vuodessa. Hallituksen kokouksessa esittelijänä seuran toiminnanjohtaja.
Hallinto-organisaatioon kuuluu tarpeenmukaisia johtoryhmiä:

Talouden johtoryhmä valmistelee talouteen liittyviä asioita hallitukselle hyväksyttäväksi. Kokouksia vuoden aikana keksimäärin 2-6.

Kilpailujohtoryhmä vastaa seuran järjestämistä kilpailuista sekä muista tapahtumista. Kokouksia vuoden aikana keskimäärin 5-10.

4.1. Henkilöstö

Toiminnanjohtaja: Operatiivinen johtaminen, yhteistyökumppanit ja seuran markkinointi
Talousvastaava/toimistosihteeri: Talouden seuranta ja laskutus
Valmennuspäällikkö: Seuran valmennusjärjestelmä, valmentajien esimies, allasvalmennus
Päävalmentaja: SM-ryhmän valmennus ja akatemian aamuvalmennus
Kurssivastaava: Seuran kurssitoiminnasta vastaaminen
Päätoimisia valmentajia 3: Vastuu-alueena useita kilparyhmiä eri ikäisissä
Kaukajärven saunan vastaava: Kioskityöntekijöiden vuorolistat, tukkuhankinnat ja saunan kokonaisuudesta vastaaminen
Kaukajärven kioskityöntekijä: Kioskimyynti

4.2. Talous

Seurassa noudatetaan hyvän hallintavan periaatetta ja käytössä on talousohjesääntö.

5. Kurssitoiminta

Kurssitoimintaa järjestämme Kalevan, Hervannan, Tesoman ja Ylöjärven uimahalleissa. Näiden lisäksi Varalan urheiluopiston ja kuntoutuskeskus Validiatalon allastiloissa. Ryhmiin ilmoittautuminen tapahtuu seuran kotisivujen kautta osoitteessa www.uita.fi/uimakoulut

Vauvauintiryhmät uivat Ylöjärven uimahallissa. Lisää vauvauinnista voit lukea osoitteessa www.uita.fi/vauvauinti

Perheuintiryhmä uivat Validiatalon altaassa Linnainmaalla. Lisää perheuinnista voit lukea osoitteessa www.uita.fi/perheuinti-1-3v

Varraistaito-uimakoulu, vastaa vanhaa vesitaitureiden Vesikirppu ryhmää. Varhaistaito -uimakoulu on suunnattu aroille ja uimataidottomille lapsille, jotka eivät sukella. Uimakoulussa suoritetaan SUH:n varhaistaito- tai vesitaito merkki.

Alkeisuimakoulu vastaa vesitaitureiden Vesikilpikonna ryhmää. Alkeisuimakoulun tasovaatimuksia ovat korvien kastaminen veteen selkäuinti asennossa, Itsenäinen paikallaan kelluminen apuvälineen kanssa kasvot vedessä, Käsipohjauinti, ja kastautuminen. Edelliset olisi hyvä osata alkeisuimakouluun tullessa. Uimakoulussa suoritetaan SUH:n vesitaito- tai alkeismerkki.

Jatkouimakoulu vastaa Vesitaitureiden vesimyyräryhmää. Jatkouimakoulun tasovaatimuksia ovat alkeisuinnit 10m (selkä, rinta, myyrä), vuorotahtipotku, hyppy uintisyvyiseen veteen, liuku pinnalla 3m, esineen sukellus rinnan syvyisestä vedestä. Edelliset olisi hyvä osata jatkouimakouluun tullessa. Uimakoulussa suoritetaan SUH:n harrastusmerkki.

Jatkouimakoulun jälkeen siirrytään isonaltaan ryhmiin.

Tekniikkauimakoulu vastaa Vesirallien tasoja 1 ja 2 (sammakot ja kalat). Tekniikkauimakoulun taitotasovaatimuksia ovat alkeisuinnit 25 m, 5m pituussukellus, kuperkeikka vedessä, delfiinipotku, rintauinninpotku ja keräkaato reunalta veteen. Edelliset olisi hyvä osata tekniikkauimakouluun tullessa. Tekniikkauimakoulut pidetään syvässä altaassa. Uimakoulussa suoritetaan SUH:n Tekniikkamerkki.

Taitouimakoulu vastaa vesirallien tasoja 3 ja 4 (norpat ja delfiinit). Taitouimakoulun taitotasovaatimuksia ovat Selkäkrooli, Rintauinti, Krooliuinti 25 m. Delfiinipotkut ja vuorotahtipotku. Edelliset olisi hyvä osata taitouimakouluun tullessa. Uimakoulussa suoritetaan SUH:n taitomerkki.

5.1. Aikuisten liikunta

Aikuisten tekniikkakurssit Kalevan uimahallissa. Lisää tekniikkakursseista voit lukea osoitteessa www.uita.fi/uimakoulut-ja-kurssit/tekniikkakurssit

Masters-ryhmät Kalevan uimahallissa. Mastersryhmät ovat tarkoitettu aikuisille uinnista kiinnostuneille. Harjoituksia on 1-2-kertaa viikossa ja ryhmiä on kaksi. Voit lukea lisää https://uita.fi/koulut-ja-kurssit/aikuisten-tekniikkakurssit/aikuisten-mastersryhmat/

Kesäkurssit aikuisille Kaukajärvellä. Tarjolla tekniikkakursseja avovedessä sekä Sup-lautailun alkeiskursseja.

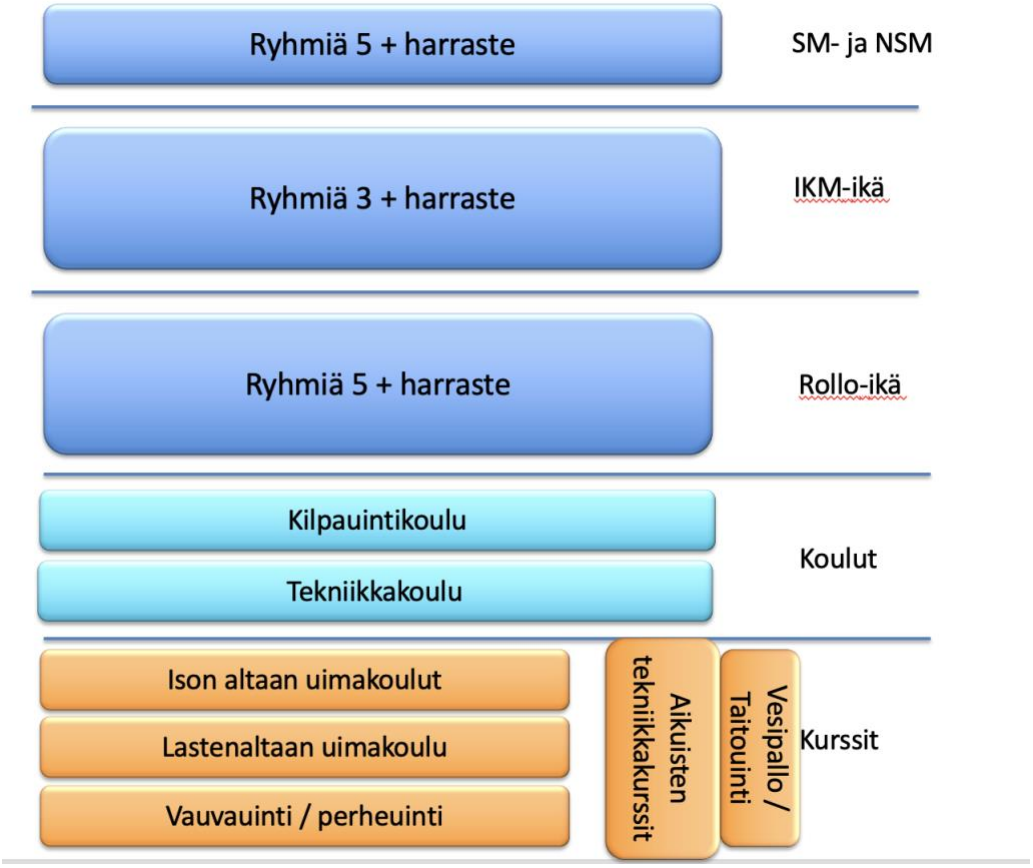
Yrityskurssit Kalevan uimahallissa. Voit tilata räätälöidysti yritykselle, yhteisölle tai esim. kaveriporukalle tekniikkakurssin. Kurssin kesto voi olla kertalounteinen tai koko vuoden kestävä. Lisätietoa tästä mahdollisuudesta antaa kurssivastaava.

6. Kilpauinti

Uinti Tampereessa on käytössä tasovalmennusjärjestelmä. Tasovalmennus tarkoittaa sitä, että uimarit harjoittelevat yhdessä samanikäisten ja -tasoisten uimareiden kanssa. Järjestelmässä uimarit siirtyvät seuraavaan ryhmään pääsääntöisesti saavuttaessaan ikä- ja tasokriteerit. Lisäksi uimarit pääsääntöisesti sijoitetaan tason sisällä ryhmään, jonka harjoitusmäärä vastaa uimarin tasoa ja harjoitushalukkuutta. Tämä takaa uimareille sopivat haasteet harjoittelussa ja oman ikäisiä harjoituskavereita. Valmentajille se antaa mahdollisuuden erikoistua tietyn ikäryhmän valmennukseen.

Tasoja on viisi:
1. Edustus (SM- ja KV-taso)
2. NSM (Nuorten Suomenmestaruuskilpailut)
3. IKM (Ikäkausimestaruuskilpailut)
4. Rollo (Rollo-uinnit, eli nuorimpien ikäluokkien mestaruuskilpailut)
5. Tekniikkakoulu ja Kilpauintikoulu

6.1. Uimarin polku



HUOM! Kilparyhmien määrät saattavat vaihdella kausittain.

Yllä kuvatun uimarin polun lisäksi tarkemmat ryhmäkohtaiset tavoitteet Tekniikkakoulusta viimeiseen IKM-ikävuoteen on kuvattu alla kahdessa eri dokumentissa:

2018	Tekniikkakoulu	kilpauintikoulu	rollo 1. vuosi	rollo 2. vuosi	rollo 3. vuosi	rollo 4.vuosi
Ikä	T 7/ P 8 (2011-2010)	T 8/ P 9 (2010-2009)	T 9/ P 10 (2009-2008)	T 10/P 11 (2008-2007)	T 11/ P 12 (2007-2006)	T 12/ P 13 (2006-2005)
Harjoituskerrat	1/vko, voisiko olla 2/vko 30+30min allas	2/vko 45+45 min allas	3/vko 3x60 min	4/vko 4x60-75min	5/vko 5x75 min-90 min	6/vko 6x90-105 min
Kilpailut	4xkisatreeniä/2x kisat	4xkisatreeniä/2xkisat	1/kk lähialue + Rollot	1/kk Tre-alue+1kauempi+Rollot	1/kk Tre-alue +1 yön yli kauempi+rollot	1/kk Tre-alue+1 yön yli kauempi+rollot+ikut
Tasovaatimus;taito ja harj.	25m su ja vu hyväksytysti	25m su, vu, ru ja pu hyväksytysti	100 sku, 50m su, vu, ru, pu	200 sku, 400 vu, 100 ru ja su, 50 pu	200 sku, 400 vu, 100ru, su, pu	400 sku, 200 su, ru, 800 vu, 100 pu
Käyttäytyminen	seuraa opetusta	kuuntelee ohjeet, ymmärtää ohjeet	osoittaa omatoimisuutta	tekee itselleen harjoitusta	osaa ottaa palautetta ja pyytää sitä	osaa keskustella valmentajan kanssa suorituksista
Kuiva	pelit, leikit, ketteryys	pelit, leikit, ketteryys	taito, liikkuvuus, pelit, allasjumppa	taito, liikkuvuus,pelit, allasjumppa,keppi	apuvälineet jumppaan pallot,voimatanko.	käsipainot, terapiapallot, jooga, tytöt salille
Kuivan taitovaatimukset	kyykky, täysistunta	kyykky, täysistunta	kyykky, täysistunta,	kyykky, täysistunta, askelkyykky	valakyykky (voimatanko)	hiissausveto (voimatanko, varpaille)
			jämäkkä punnerrusasento	valakyykky (keppi), punnerrus	hiissaus (vt)	kulmasoutu
			selän ojennus päin makuulla,	hyvää huomenta	kuppi selällään	
Harjoitettavuus			kissa-lehmä, lantiotiltti selinmakuulla	pyramidi-kobra	pakara kumilla	
yhtäjaksoinen uinti	100 m (50 vu - 50 su)	200 m	600-800 m	1500 m		
Testit	25 su, 25 vu	25 sku lajit, 200m matkaa	200 sku potkut, 400 vu uinti	200 sku potkut, 3x300 vu @6.00	200 sku potkut, 3x300 vu L.5.30	200 sku potkut, 3x300 vu l.5.00, 6x50 MK ol @2.30
harjoituksen pituus	300-500m	700-1200m	1500-2000m	2000-3000m	3000-4000m	4000-5000m
nx100 vu @	ei	ei	4x100 @.2.30	6x100 @2.15	10x100 @ 2.00	10x100 @1.45
nx50 potkut@	ei	ei	4x50 @1.40	6x50 @1.30	8x50 @1.20	10x50@1.10
startit	su ja vu startti	starttihyppy	track startit, su avustin, viestivaihdot	track molemmin päin, su startit	sama	sama
käännökset	avokäännökset	voltti- ja lajinvaihtokäännökset	cross-over su-ru -käännös	sama	sama	sama
kilpailuissa toiminta	ohjatusti	ohjatusti	ohjatusti verrat	omat verrat	omatoimisesti, vuorovaikutus	osaa suunnitella oman kilpailujaksonsa
treenikellon osaaminen	ei	ei	valmentaja katsoo	katsoo tauot omatoimisesti	lähdöt tasaminuutein	kaikki lähdöt osaa katsoa itse
Delffaustaidot	opetellaan leikin kautta	opetellaan alkeet	eri asennoissa delffarit			
pinnanalaistaidot	pohjapomput	liuku veden alle päädystä (vesiralli)	5m päädystä	8m päädystä	10m päädystä	sukeltaen 25m delffarit
hypox	sukellus	pituus/syvyyssukellus	vu 3/3 hengitys	vu 5/5 hengitys	vu 7/7 hengitys	25m hengittämättä
drillit	kellunta (vesiralli)		rukv-pupot			
		kylkipotkut, iilarit, ykv, tahdistus	aiemmat+rytmitysharjoitteet	aiemmat vaativammin	sama	sama

	1. IKM-vuosi	2. IKM-vuosi	3. IKM-vuosi
Ikä	T13/P14	T14/P15	T15/P16
Harjoituskerrat	5xvko (+ pojilla Pikkuakatemia 1xvko)	6xvko + Pikkuakatemia 1xvko	6xvko + Pikkuakatemia 2xvko
Kilpailut	n.1/kk, pääkisat IKM	n. 1/kk, pääkisat IKM	n. 1/kk, pääkisat IKM & NSM
Tasovaatimukset	IKM-rajat rikki tai erittäin lähellä	IKM-rajat rikki tai erittäin lähellä	IKM-rajat rikki tai erittäin lähellä

Allas

Määrät	22-27 km/vko	30-35 km/vko	38-45 km/vko
Testit	3x300 vu, 6x50, 200 sku potkut, 25m delffarit	samat	samat
harjoituksen pituus	4-5 km/ treeni	4,5-5,5 km/ treeni	5-7 km/treeni
nx100 vu @	10*100 vu@1.40	15*100@1.30	15*100 @1.25
nx50 potkut@	10*50 vu potkut@1.00	15*50 vu potkut @55	20*50 vu potk @50
Taito	Perustaitojen hiominen	Starttien ja käännösten hiominen	Delffareiden ym taitojen syventäminen
kilpailuissa toiminta	Valmentajalle palautetta omasta uinnista	Asettaa omia tavoitteita suoritukselleen ja analysoi yhdessä valmentajan kanssa	
drillit	Valmentajan ohjeiden mukaan	Yhdessä valmentajan kanssa kehittää itselleen sopivia drillejä	Osaa omatoimisesti kehittää ja toteuttaa drillejä

Kuiva

Liikkuvuus	Täysistunta, syväkyykky, UiTan oma liikkuvuus- ja hallintatesti (tulossa)		
Rajoitukset	Ei hyppyjä nopean kasvuvaiheen aikana		
Hallinta	Lannesaranan liike ja alaraajan linjaukset (Hyvää huomenta, maastaveto, yhden jalan kyykyt, minikyykyt) Lapatuki - Lavan liikkeen hahmotus ja hallinta Ristikkäistuki (vastakkaisten raajojen irrotuksen maasta esim. konttaus- ja punnerrusasennosta) Pakaran aktivointi Lantiotiltit - Lantion asennonhallinta ja liikkeen hahmotus		
Voimaharjoittelu	Kestovoimaharjoittelu tekniikan ja hallinnan kautta pienen lisäpainon kanssa	Kestovoima, perusvoima	Perusvoima
Taitovaatimukset	Erilaiset kyykyt lisäpainon kanssa (Etukyykky, takakyykky, valakyykky, askelkyykky, kasakkakyykky, sakarakyykky, jne.), rinnalleveto+työntö ja tempaus voimatangon kanssa	Rinnalleveto+työntö ja tempaus, pystypunnerrus, kulmasoutu, etukyykky, takakyykky ja valakyykky ison tangon kanssa	Samat
Tasovaatimukset	Leuanveto oman kehon painolla, punnerrus puhtaalla tekniikalla	Leuanveto lisäpainon kanssa, punnerrus puhtaalla tekniikalla, ojentajapunnerrus puhtaalla tekniikalla	Samat

Psyykkiset ja sosiaaliset taidot

Harjoitusseuranta	Yksinkertaisen harjoitteluseurannan tekeminen jossain muodossa (excel, sovellus yms). Harjoitteluseurantaan on hyvä merkitä ainakin harjoitteluminuutit, uni ja ruoka sekä fiilis harjoituksista numerolla.	Harjoitteluseurannan monipuolistaminen uimarin omilla kommenteilla ja ajatuksilla.	Sama
Ruokapäiväkirja	Ruokapäiväkirja 1 - 2 kertaa vuodessa, josta saa palautteen valmentajalta. Ruokapäiväkirja voi olla esimerkiksi whatsapissa kuvien muodossa.	Sama	Sama
Henkinen valmennus	Yleisiä "luentoja" kisajännityksestä, elämän hallinnasta (uinti, koulu, sosiaaliset suhteet), motivaatiosta, itseluottamuksesta yms. Tarpeen mukaan myös yksilötason keskusteluja, jos on haasteita jossakin asiassa.	Sekä yleisiä "luentoja" että yksilötason toimenpiteitä. Yhteistyö uimarin, valmentajan sekä huoltajien välillä ensiarvoisen tärkeä.	Jos edellä mainitut keinot eivät auta, niin uimarin ohjaus urheilupsykologille.
Tavoitekeskustelut	Vähintään kerran kaudessa henkilökohtainen keskustelu valmentajan kanssa.	Sama	Sama
Sitoutuminen harjoitteluun	Treenipoissaolot pitää korvata valmentajan kanssa sovitulla tavalla (ei koske sairauspoissaoloja). Toinen liikuntaharrastus on ok, mutta pitää yhdessä miettiä järkevä viikkorytmi. Uimari itse ilmoittaa poissaoloista valmentajalle.	Treenipoissaolot pitää korvata valmentajan kanssa sovitulla tavalla (ei koske sairauspoissaoloja). Uimari itse ilmoittaa poissaoloista valmentajalle. Toinen liikuntaharrastus ei välttämättä ole enää mahdollinen riippuen lajista sekä uimarin omasta jaksamisesta.	Sama
Kommunikointi uimarin ja valmentajan välillä	Uimari harjoittelee itse hoitamaan omat asiansa valmentajan kanssa. Vanhempien tuki on tärkeä, mutta on uimarin ja valmentajan pitää luoda henkilökohtainen suhde, joka perustuu avoimuuteen ja luottamukseen. Valmentajan on tärkeä painottaa uimarille, että kaikki elämän osa-alueet liittyvät tiiviisti myös harjoitteluun, joten valmentajan on hyvä olla tietoinen, jos uimarilla on haasteita esimerkiksi koulussa tai sosiaalisissa suhteissa. Uimari tietenkin itse päättää, kuinka paljon haluaa asioista kertoa, mutta valmentajan on tärkeä olla läsnä ja kuunnella silloin kun häntä tarvitaan.	Sama	Sama
Ryhmähenki	Kilpaharrastuksessa harjoittelu ja treenaaminen on tärkeä, mutta ryhmähengellä on erittäin suuri merkitys. Ehdoton EI kaikelle kiusaamiselle ja ryhmän ulkopuoliseksi jäämiselle. Ohjenuoraksi: "Kaikkien kanssa ei tarvitse olla ystävä, mutta kaikkien kanssa pitää tulla toimeen". Ryhmäyttäminen ja ryhmähengen ylläpitäminen on osaksi valmentajan tärkeä tehtävä. Erilaiset pelit, yhteiset tapahtumat sekä ryhmän yhteinen wa-ryhmä mahdollistavat ryhmähengen muodostumisen.	Sama	Sama. On tärkeä säilyttää leikkimielisyys ja huumori harjoittelussa, vaikka uimarit ovat teini-ikäisiä.

7. Vesipallo

UiTan vesipallotoiminnan perusta on vesipallokouluissa ja junioritoiminnassa, josta kasvatetaan pelaajia vanhempiin ikäkausijoukkueisiin.

Vesipallokoulu on kurssimuotoinen ja mukava tapa tutustua vesipalloon. Vesipallokoulun opetus lähtee perusteista, ja osallistumisen kynnys on matala - 25 m yhtämittainen uintitaito riittää. Vesipallokoulussa opetetaan pallon käsittelyä, uintitekniikoita ja pelataan alkeisvesipalloa. Vesipallokouluun haetaan ensisijaisesti 7-9 -vuotiaita tyttöjä ja poikia. Vesipallokouluun pääsee mukaan neljä kertaa vuodessa: Elokuussa, marraskuussa, tammikuussa ja huhtikuussa. Ilmoittautuminen tapahtuu aina ilmoittautumislinkin kautta osoitteesta: https://www.uita.fi/vesis-vesipallokoulu

Vesipallokoulun jälkeen harjoittelua on mahdollista jatkaa harjoitusryhmässä. Kokemuksen kartuttua lapsista pyritään muodostamaan ikäsarjajoukkueita, jotka osallistuvat vesipallokoululaisten turnauksiin ja aikanaan vesipallon juniorisarjoihin.

UiTan junioriryhmät harjoittelevat 2-6 kertaa viikossa, ja pelaavat juniorien SM-sarjoissa. UiTan juniorien harjoitusryhmiin, on mahdollista päästä mukaan vähän vanhempanakin. Hyvän uintitaidon omaavalla nuorella on mahdollisuus omaksua nopeasti vesipallossa vaadittavia taitoja.

UiTan naisten joukkue pelaa naisten Sm-sarjaa.

8. Taitouinti

Alkeisryhmä on tarkoitettu kaikille 8-11- vuotiaille uimataitoisille tytöille ja pojille (minimiuimataitovaatimus 50m).
Alkeisryhmässä käydään läpi taitouinnin perustekniikkaa, sekä harjoitellaan musiikkiin joukkue-esitys joulu- ja kevätnäytökseen. Altaan reunalla tehtävät kuivaharjoitukset sisältävät mm. perus lihaskuntoa, ojennuksia ja venyttelyä. Uusi alkeisryhmä kestää syys/kevätkauden kerrallaan. Ryhmät käynnistyvät elokuussa ja tammikuussa. Ilmoittautuminen ja lisätiedot https://www.uita.fi/valmennus/taitouinnin-alkeiskurssi

Alkeis-jatkoryhmä on tarjoitettu alkeisryhmän käyneille.
Ryhmässä harjoitellaan musiikkiohjelmia (joukkueohjelma + mahdolliset yksilöohjelmat) ja ikäryhmien Ag12 ja Ag15 kuvioita. Innostuksen mukaan osallistutaan kilpailuihin, sekä esitetään musiikkiohjelmat joulu- ja kevätnäytöksissä. Altaan reunalla tehtävät kuivaharjoitteet sisältävät mm. koreografioiden harjoittelua yhdessä, lihaskunnon kehittämistä, sekä ojennuksien ja venyvyyden parantamista.

Kilparyhmä on seuran edistynein ryhmä. Kilparyhmään pääsee/valitaan alkeisjatkoryhmän käyneet taitouimarit

9. Seuran tuki urheilijoille

Seura tukee urheilijoita monella tapaa. Muun muassa olosuhdevuokrista, valmentajien palkkamenoista vain pieni osa kerätään kausimaksujen yhteydessä. Seuran kärkiryhmien ulkomaanleiritystä tuetaan vuosittain sekä arvokisojen (Sm, Gp ja IKM) omavastuu urheilijoille vaihtelee n. 30%-70% kokonaiskustannuksista.

Näiden lisäksi seuralla on olemassa kolme erilaista tukimuotoa: maajoukkuetuki, menestystuki ja SM-kisojen bonusjärjestelmä. Hallitus päättää kaikkien tukien suuruudet uintikausittain.
Uintikauden 2021-2022 tuet ovat seuraavat

Maajoukkuetuki

Uinti:
Nuorten maajoukkuetapahtumat: urheilijan omavastuu 50%
Aikuisten maajoukkuetapahtumat: urheilijan omavastuu 25%
Vesipallo:
Nuorten maajoukkuetapahtumat: urheilijan omavastuu 75%
Aikuisten maajoukkuetapahtumat: urheilijan omavastuu 50%

Yleinen menestystuki

UiTa-Gaalassa jaetaan vuosittain stipendejä seuraavasti.
Top 10 uimareille Rudolph- pisteiden perusteella (T-13 ja P-14 + vanhemmat uimarit, ei Top 5) 100€:n stipendi
Top 5 uimareille 500€:n stipendi

SM-kisojen bonusjärjestelmä

Kolme parasta pisteidentuojaa palkitaan kummastakin kisasta (aikuiset ja nuoret)
Nämä pisteet ovat seurojen välisen pistekilpailun pisteitä henkilökohtaisissa lajeissa

Aikuisissa: kaksi parasta uimaria 0% omavastuu ja kaksi seuraavaa 50% (min 6 pistettä)
Nuorissa: Paras uimari 0% omavastuu ja kolme seuraavaa 50% (min 6 pistettä)

10. Harrastuksen kustannukset

Seuran jäsenmaksu on 30€, joka veloitetaan kausimaksun yhteydessä. Kurssilaiset ja uimakoululaiset maksavat kurssijäsenmaksun 10€, jokaisella ilmoittautumiskerralla. Kurssijäsenmaksu kattaa jäsenyyden vain kurssin päättymiseen asti. Kurssijäsenmaksu sisältyy alla näkyviin hintoihin.

Ryhmä/taso	Määrä	Hinta
Vauvauinti	9 krt / 30min	180€
Perheuinti	9 krt / 30min	180€
Lastenaltaan uimakoulut	15-18krt / 30min	190€
Isonaltaan uimakoulut	15-18krt / 45min	250€
Vesipallokoulu	14krt / 1h	180€
Taitouinnin alkeisryhmä	16krt / 1,5h	250€
Aikuisten tekniikkakurssit	4-5krt /1h	95€ / 115€
Yrityskurssit	Tuntiveloitus	150€-250€ + alv (ei sisällä uimahallin sisäänpääsymaksua)
Tekniikkakoulu	1 krt vko / 1h 20min	225€ (syksy/kevät) + jäsenmaksu
Kilpauintikoulu	2-3 krt / vko	260€ /290€ (syksy/kevät)

Lisenssiurheilijat (myös vesipallo)	Harjoitusmäärät 2-9krt/vko	320€-550€ (syksy/kevät) riippuen harjoitusmäärästä ja tasosta

Kaikki hinnat pitävät sisällään uimahallin sisäänpääsymaksun (poislukien yrityskurssit)

11. Uimahallit ja harjoittelupaikat

Lisenssiharrastajien pääharjoittelupaikkana toimii Kalevan uimahalli. Allasharjoituksia on lisäksi Hervannan uimahallissa. Kuivaharjoittelua toteutetaan useassa paikassa. Pääosin nuorempien harrastajien kuivaharjoittelupaikkana on Kalevan uimahallin alakerrassa sijaitseva sisäliikuntatila ja uimahallin vierestä vuokrattu pieni kuivaharjoitustila. Voimaharjoittelua aloittelevat harjoittelevat tämän lisäksi myös uimaseurojen omassa käytössä olevassa voimaharjoitustilassa Kalevan uimahallin alakäytävässä. Kalevan uimahallin yleisökuntosalia käyttävät osa NSM-ikäisistä urheilijoista. Seuran SM-tason urheilijoiden voimaharjoittelu toteutetaan Kauppi Sports Centerissä.

12. Pelisäännöt

Kaiken liikunnan ja urheilun lähtökohta on reilu peli. Reilun pelin ideologiaa toteutamme ryhmäkohtaisilla pelisäännöillä. Seuran edustusryhmällä ja nuorten edustuksella on käytössä uimarisopimukset.
Alla erimerkki pelisääntösopimuksesta. Ryhmän omat pelisäännöt sovitaan aina syksyisin ryhmäkohtaisesti alla olevan rungon pohjalta.

Seuran yleiset Pelisäännöt

- Kaikilla uimareilla on oltava voimassa oleva Blue Card/ kilpailulisenssi.
- Harjoituksiin saavutaan ajoissa – mikäli et pääse, on valmentajalle ilmoitettavasiasta. Harjoituksista poissaoloista on ryhmäkohtaiset säännöt.
- Uimahallin sääntöjä ja henkilökunnan ohjeita noudatetaan.
- Kaikkiin uimarihin suhtaudutaan aina lajista ja/tai ryhmästä riippumatta kohteliaasti
- Muihin hallin käyttäjiin suhtaudutaan kohteliaasti kaikissa tilanteissa – myös tilanteissa, joissa muut hallin käyttäjät kommentoivat esim. tilojen ahtautta.
- Uimarin tehtävä on huolehtia itse omista ruokailuistaan ja riittävästä yöunesta
- Uimari huolehtii itse omasta terveydentilastaan. Sairaana ei tulla harjoituksiin. Uimari antaa keholle riittävän mahdollisuuden parantua – rankka fyysinen rasitus sairaana voi johtaa entistä vakavampaan sairastumiseen.

Ryhmän omat pelisäännöt:

- Tulen harjoituksiin ajoissa ja huolehdin varusteistani.
- Harjoituksiin tullaan harjoittelemaan, ei seurustelemaan kavereiden kanssa.
- Harjoituksissa kuuntelen valmentajien ohjeet ja toimin niiden mukaan.
- Harjoituksissa ja kisoissa yritän aina parhaani.
- Harjoituksissa en koskaan kiusaa, syrji, ärsytä tai häiritse muita.
- Ilmoitan kiusaamisesta aikuisille.
- Sekä harjoituksissa että kisoissa kannustan kaikkia.
- Kiroileminen on ehdottomasti kiellettyä.
- Harjoituksissa toimin esimerkkinä muille (myös muille uimahallin käyttäjille).
- Ennen kisoja ja kisoissa en syö herkkuja.

13. Viestintäsuunnitelma

Viestintäsuunnitelma on luettavissa seuran kotisivujen kautta osoitteessa:
https://uita.fi/site/assets/files/1722/viestintasuunnitelma_uita-1.pdf

14. Opas kilpauimarille ja hänen vanhemmalleen

Oppaaseen pääset tutustumaan seuran kotisivujen kautta osoitteesta:
https://uita.fi/site/assets/files/2962/opas_kilpauimarille_ja_hanen_vanhemmalleen_2.pdf

Uinti Tampere

Uinti Tampere
Joukahaisenkatu 7
33540 Tampere
www.uita.fi